阪神医療生協 NEWS

VOL.210
2019.8

発　行
阪神医療生活協同組合
理事長：中村大蔵
兵庫県尼崎市小中島2-8-8
TEL 06-6494-8394
FAX 06-6494-8395
メール：info@hansiniseikyo.or.jp
ホームページ：hansiniseikyo.or.jp
組合員数：15,785人
出資金：214,062,000円
1人平均出資金：13,561円
（2019年6月30日現在）

第50回 通常総代会成功！

詳しくは2面をご覧ください

**あなたのご近所の組合員10名くらいにこのニュースを
お届けしてもらえませんか？
お問い合わせは、地域活動サポートセンターまでお電話ください。☎06-6491-8822**

INDEX

【2面】
通常総代会の報告

【3面】
在宅総合サポートセンター

【4面】
地域活動推進委員会より
・居場所づくりハンドブック
・農園づくりに参加しませんか
「ちょっといいはなし」

【5～9面】
支部活動紹介

【10面】
ボランティアシリーズ⑩
50周年に向けて⑨

【11面】
夏バテについて
求人情報

【12面】
クイズ
簡単レシピ
事業所紹介

行雲流水（こううんりゅうすい）

去年の夏の事です。小学4年生の男の子が光る毛虫に興味を持ち、おばちゃん！おばちゃん！と話しかけられ、お友達になりました。学校帰り、汗びっしょりの彼が「おばちゃん、熱中症に気を付けてね」と声を掛けてくれた時の気持ちがうれしくて、今も元気よく自転車で走りながら「こんにちは」と友達とかけて行きます。優しい心を持った若者に成長してほしいと願います。

私たち70歳を過ぎたご近所さんも日常から、いざという時の支えあい、お互いさまの気持ちで気軽に話し合える楽しい場として、地域グループ「ひまわり」を下食満福祉会館で立ち上げました。どうぞよろしくお願いします。

（第4金曜日 13：30～15：30）

（園田支部　支部委員　奥村 京子）

第50回総代会成功!

生協が「あって良かった」、生協と「関わって良かった」をめざします

専務理事　蓮見 克也

2019年6月30日（日）午前9時半から小田南生涯学習プラザ（旧　小田地区会館）大ホールで第50回総代会が開催されました。総代出席は本人出席123名、代理人出席34名、書面議決提出55名でした。理事と傍聴席（主に職員）の出席者数を合わせると200名を超え、会場は満杯となりました。

今年の総代会ではまず2016年度総代会以後取組んできた、組合員と対話を重ね、組合員の夢を実現させる「むげんの取組み」を振り返り、実現できたことを確認しました。また2018年の臨時総代会時に確認された“24時間365日安心づくり中長期計画”を具体化させるために行った「安心まちづくり集会」での対話内容をまとめた冊子「むげんの樹」が紹介され、その中から2019年度の方針が定められたように、今後は「むげんの樹」を安心の道しるべと位置付け、協同の力で実現させていくことが確認されました。

創立50周年を迎えます

阪神医療生協は1969年10月26日に設立総会を行い、1970年2月23日に設立許可を受けました。設立時は組合員1,005世帯、出資金1,080万円でスタートし、現在は組合員15,785人、出資金2億1,406万円となりました。

50周年ということで記念タオルや記念誌、記念ソングづくり、記念ソング完成パーティー、記念講演会、祭りなどのイベントを企画しています。そのために個人・団体から協賛金を募ります。1口1,000円、どうかご協力をお願い致します。

【近年、組合員の声からできたもの】

○支えあいシート
○様々な事業所ボランティア活動
○支えあいの会“やまびこ”
○個別送迎「かけはし」
○健康づくりパスポート
○在宅総合サポートセンター

【組合員の声から今後実現させるもの】

○わかくさ支部エリアを候補に、住まい・居場所づくりを進める
○組合員の意見でつくられた「むげんの樹」をもっと育てる
　── 組合員が相談できる人・場所づくり
　── 支えあい活動を継続・強化
　── 健康づくり事業・活動の強化
○医生協診療所の建替え検討開始

協同するから良いものができる

協同で進めていくことは、時間もかかるし、結論があっちへいったり、こっちへいったり、大変であることは事実です。ただ地域のことを一番よくわかっている組合員の声を聞き、同じ思いの方を巻き込んで「あーでもない、こーでもない」と言いながら、時には譲り合いながら一緒につくりあげることで、本当に必要とされている形、機能を有した事業や活動をつくることができます。

“協同”を私たちの手段・強みとして24時間365日の安心地域を一緒に作っていきましょう！

阪神医療生活協同組合 第一診療所 在宅総合サポートセンター

24時間 365日の 安心のために

尼崎市常光寺1-27-21　TEL 06-7220-3612

阪神医療生活協同組合では、「24 時間 365 日、安心して暮らせる街を創りたい」という組合員の理想を少しでも現実に近づけるため、在宅医療・介護に特化するセンターを創設しました。

「住み慣れた家で出来るだけ長く自分らしく過ごしたい」

「家族や親しい人との時間を大切に過ごしたい」

「たとえ独りでも寂しくなく、心豊かに生活したい」

・・・そういった皆様の想いを医療・介護の密接な連携や行政サービスの活用、生協活動などを通じて支えます

藤野隆興
センター長

豊田哲守
副センター長

武蔵真由美
看護師

青山清美
看護師

居場所づくりハンドブック作ってみました。

～組合員さん、活用してみてください～

阪神医療生協では、皆さんの不安を安心に変え、住みやすいまちづくりを進めるに、「人と人がつながる場」づくりに力を入れています。

そのつながりは、ご近所であったり、趣味や同じ目的を持つ者同士であったり、様々です。

日ごろのつながりがあってこそ、いざと言う時に、「助けて」と声を出すこともできます。

今回、その実践をしている皆さんからのエッセンスを一冊にまとめてみました。組合員さんのコラムもあり、居場所づくりのコツがわかりやすく載っています。

また、「居場所から助け合いへ」のテーマで、地域支えあいの会“やまびこ”や支えあいシートなども紹介しています。ハンドブック活用法のミニ講座もできますよ。

組合員以外は、送料込み300円でご購入いただけます。

ハンドブック内の挿絵は、キッズケアハウス田中裕美保育士の協力でかわいく仕上がりました☆

わくわく楽しい

～農園づくりに参加しませんか～

地域活動推進委員会では、組合員が参加できる居場所づくりの一つとして農園づくりを計画しています。

今回、神崎スマイル広場（神崎町14-22）の休耕地をお借りして農園づくりをすることになりました。

参加者のご意見を聞き、いろいろな農作物をつくり、子供から大人まで幅広い層の方たちと協同で、楽しんでもらえる農園づくりを目指しています。

具体的には、参加者の方たちと今後の進め方とスケジュールを決めていきたいと思いますので、関心をお持ちの方の参加をお待ちしています。

- ☑ 未経験者歓迎！
- ☑ 親子参加大歓迎！
- ☑ 経験者も歓迎！

農作業の知恵をお貸しください

【居場所づくりハンドブック、農園体験についての問い合わせ先】

- 地域活動サポートセンター　06-6491-8822
- 本部相談員（是澤）　070-2309-6973

ちょっといい話

出来ることをできる人が…

小中島支部　坂本 敬子

小中島診療所では、毎週水曜日定例で待合室にボランティア「なごみ」が入っています。5/29（水）当番で待合室へボランティアに入ると、10時を過ぎたころ診療所入口の花壇にお花ボランティア「彩（いろどり）」のメンバー2名が来られ、暑い中、花の植え替え作業をはじめられました。

11時、ふれあい食事会のメンバーの一人が2階から降りてこられたので「今日は診察ですか」と聞くと「キッズケアハウス（病児保育）の調理師さんの突然の退職で後任が決まらず、事務長さんから、急きょ頼まれて、昼食つくってきたのよ。」なるほど！こんな急場を助けられるのは、食事会ボランティアさん。

偶然、3つの組合員活動が重なったのかもしれないが、私にとっては初めての経験だったので、組合員さんが頼もしく見えて、これこそが生協診療所と納得の半日でした。

園田支部コーナー

第37回
園田支部
健康
夏まつり

開催日：8月18日㊐
場　所：丸橋公園

●屋台は
午後4時～
●盆踊りは
午後6時～8時

グループ積立増資

カラオケ・えびす会グループ

後期高齢者の仲間入りをしてしまいお祭りなどの手伝いは難しくなってしまいましたが、自分達の出来る範囲内で何か出来る事はないか？と仲間と何度か話し合い、私達の組合の発展に微力ながら貢献出来ればと会長の号令のもと「365日の安心づくり中長期計画」の1億円増資運動に参画いたしました。15名でスタートし、6月で4か月がたった今、12名で落ち着き順調に推移しております。「継続は力なり」目標達成に向け頑張るぞ！！

尚、他のグループに於いても一括出資など、みんなで頑張っております。

第三診療所待合室でも第4週の月・火・水曜日の午前中、増資・新規加入コーナーを開いています。グループに参加されていない方も積立増資にご協力ください。（積立増資は一口500円、何口でもお預かりしています）

ちょこっと講座

「ハリは痛くない？お灸は熱くない？」をテーマに阪神中医研鍼灸院の渡邉院長を講師に腰痛・頭痛に効くツボやお灸・鍼の体験等、短い時間でしたが、参加された20名の皆さんも熱心に話を聞かれていました。

「ちょこっと講座」って？

第三診療所の3階で昨年より医療や福祉の勉強会などを中心にして1時間程度での講座を定期的に行っています。

組合員さん以外でもどなたでも参加自由な講座ですのでぜひ、一度ご参加下さい。

一緒に講座の内容を考えたり、講座の準備を手伝って下さる方も探していますので、興味のある方はぜひ診療所受付にて声をかけて下さい。　担当：原　06-6492-0122

次回のお知らせ

9月21日（土）午後2時～3時
「エクササイズメタボリックシンドロームについて」

11月「アレルギーに負けない過ごし方」
1月　「不眠のツボ」
3月　「小物づくり」

長洲支部コーナー

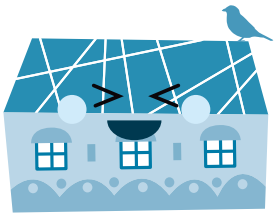
夢をかなえちゃおう大作戦

にじの家 職員　**西出 瞳**

今年度のにじの家の取組みとしてご利用者様の夢を叶える「夢をかなえちゃおう大作戦」を行います。一年に一回のお誕生日！これまで頑張ってこられたお祝いをさせていただこうと毎月お誕生日会をしていますが、ご利用者様からは「もう亡くなったお父さんの所に行きたい」や「誕生日なんて嬉しくないわ」等の後ろ向きの発言を聞くことがあり悲しい気持ちになっていました。

どうしてそのような発言になるのかを職員会議で考えました。身体が動きにくくなりこれまで出来ていたことが出来なくなる、やりたいことを色々な状況からあきらめざるを得ず、そのような状況から出た言葉ではないかと思いました。そこで、一つでもいいから、あきらめてしまっていること、やりたいことを叶えたいと思いました。

しかし、この企画は私達職員だけでは実現することができません。これまでのにじの家と組合員さんとの関わりの中で感じた「医療生協だからこそ！」「組合員さんと共に行うからこそ！」出来るものだと思っています。私達があきらめてしまったらご利用者様はあきらめたままで人生を終えてしまうかもしれません。初めての取組みでたくさんの知恵と協力が必要です。ご利用者様の“笑顔”が見たい！一緒に夢を叶えていただけるボランティアさんを募集しています。どうかご協力をお願いいたします（企画は9月よりスタート予定です）。



●お問合せ　デイサービスセンターにじの家　06-6483-5155

事業所ボランティア「つぼみ」のご紹介

長洲支部　**藤原 千津美**

昨年末、職員さんよりお花のお世話を三人で引き継ぎました。常に花が見られるようにとグループ名を「つぼみ」と名付けました。春にはパンジー、チューリップ等で長い間楽しみ、通り掛かる人たちから「綺麗に咲いているね」の声もいただき、私たちも楽しい時間を過ごしています。まだまだ知らない事ばかりで職員さんにもいろいろ助けてもらっています。

今はゴーヤの花が次から次へと咲いて、夏に実がなるのを楽しみにしています。近くを通り掛かりましたら是非見て下さい。

わかくさ支部コーナー

絵手紙クラブ

わかくさ支部　**上田 弥生**

「ヘタでいい」「ヘタがいい」この言葉を聞き、不器用な私でも描けるかも知れないと絵手紙に興味を持っていた頃、わかくさ支部ができました。そこで絵手紙を経験したことのある方を中心に、このクラブを立ち上げることになり今年で11年になりました。

題材は季節の果物や野菜や花、思い出の品物、ペットなど心に残った出来事や感じたことを感じたままに描きます。とても集中力のいる、そして楽しい時間です。

先日は、健康チェックで血圧と握力を測っていただき健康づくりパスポートのシールを1ポイント頂きました。絵手紙をしながら健康の事も考えられる。とても良いことだと思います。これからも定期的に健康チェックを受けていこうと思います。

おかげさまで大変健康です

わかくさ支部　**三岡 幸枝**

私が三田市けやき台から尼崎市に越してきたのは平成24年7月8日でした。冬はあたたかく夏は涼しく本当に住みよい地だとしみじみ思います。三田市は風光明媚で散歩には最適ですが冬は本当に寒く底冷えがし雪も降りました。老齢の身にはつらい日々でした。こちらへまいりましてからも体もおかげさまで健康ですしボランティアで何かお役に立てることはないかと考えておりましたが、年齢を考えますとためらいがありました。

ある日、私が日頃から尊敬している女流書家の篠田桃紅先生の著書「一〇三歳になって解ったこと」という本の「老いたら老いたで何か出来る、夢中になれる物があれば救われる、やっておきたいと思うことはどんどんやる」ということばに勇気をいただきました。早速わかくさふれ愛ひろばで、以前ボランティアで教えていた編物教室を開くことになりました。生徒さんも木村さん、舟越さんのご尽力で20名近い方が来てくれました。毎年11月の作品展には皆さんの作品、帽子、マフラー、ベスト等を出展し、大変好評いただきました。教室は約3年お世話になり、色々な方と親しくさせてもらいました。

おかげさまで現在は「花水木」、「食事会」、「カラオケ」、「わかちゃん」、最近始まった「まだまだマダム（百歳体操）」に参加させてもらっています。何のお手伝いもせずお世話になるばかりで申し訳ありませんが、宜しくお願いします。私は11月16日で卒寿、90歳を迎えます。私なりに健康には気をつけていますが、本当に健康に感謝です。どうかいつまでもおだやかで平和な日々が過ごせる日が続くことを心から祈ります。

「たからかに　校歌ひぐけよ　甲子園　平和なる世の　永くつづけよ」

常光寺支部コーナー

令和元年　常光寺支部総代会議

支部長　**厚ヶ瀬 優**

「令和」と年号も変わり、第一診療所もリニューアルされ新たな船出をしたなかで、今年の支部総代会議が開催しました。

今回の支部総代会議は、例年と趣向を変え3部構成と職員紹介で運営し、特に『支部目標達成のための検討会』では、阪神医生協目標（一億円の木）達成に向かって総代と職員が一体となって、組合員さん宅を訪問し増資活動に取組むことが承認されました。

【支部総代会議の内容】

・2018年度活動報告、会計・監査報告がされ、2019年度活動方針（案）、会計（案）が提案され、満場一致で承認された。
・蓮見専務より総代会内容のダイジェストが説明された。
・『支部目標達成のための検討会』では、増資活動に取組むことが承認された。
・リニューアルされた第一診療所の新体制と職員の紹介がなされ、常光寺支部としてもこれまで以上に協同していくこととなった。

＜参加された総代の感想コーナー＞

◆私自身何度か地域グループ世話人会に出席させていただき、今年初めて総代になりました。「1億円増資」の目的、プロセスが具体的に意思表示していただければと感じました。増資の積立、なかなか難しいですが、一億円の木にたくさん花を咲かせますよう頑張ります。　（稲本 榮子）

⇒感想有難うございました。2016年総代会で2000人の組合員と対話をし、2017年度は頂いた意見から「本当に組合員が利用したい事業や活動作り」を組合員と共に選び始めました。2018年9月の臨時総代会で組合員自らが選んで事業と活動を順次形にしていこう、そのために1億円増資をしようと決まりました。今は一歩目（個別送迎）、2歩目（24時間の訪問診療）が出来た所です。次の3歩目を一緒に考えながら進んでいるところですのでプロセスはわかりやすいと思います。目標は1億円で出来る限り組合員が良かったと言える事業と活動を考えて作る事です。

（支部長　厚ヶ瀬 優）

お食事会でボランティアをしてみませんか？

□ 第2・4木曜日　9時～14時
□ 常光寺支部　組合員集会室　2階

お食事会「和」の木曜グループです。

ボランティア7人で毎月第2･4木曜日にお食事会を開いています。私達は利用者さんや多くの仲間と関わることを楽しみに、また「いずれ私達もお世話になるので出来る時にお世話をしていたい」そんな思いでやっています。

でもメンバーの高齢化は抗えません。継続していく為に新しいボランティアの加入は必須ですので手伝っていただけませんか？

一緒に楽しくて美味しい時間を共有しませんか？ぜひぜひ、お待ちしています。　（一同）

小中島支部コーナー

支部総代会に参加して

小中島支部　**河合 由紀子**

5月18日、きらめきセンターで小中島支部総代会議が開催されました（参加者は57名、その内、総代42名・職員15名）。今年度の支部の活動目標は、①24時間365日、支えあいのある町、安心の地域づくりを目指して1億円増資活動、②積極的に増資運動に加わる、③平和の課題に向き合い活動をすすめる、です。

現在、阪神医療生協が取り組んでいる「24時間365日の安心まちづくり」をすすめていく上でも増資活動は重要です。参加された総代からは、「増資の目的をはっきりさせてほしい」という意見が出されましたが、増資は単なる資金集めではなく、出資することにより利用する自分たちが主人公になって、医生協を作っていくと言う意識が高められていくのだと思います。かくいう私も、これまで医生協の組合員と言う意識はあまり高くなかったのですが、組合員活動に参加するようになり、組合員活動は地域づくりそのものであることを再確認しました。

私は私の地域で、これからも安全・安心に暮らせるように、「出資もするけど意見も言う」そんな組合員になろうと思わせてくれた、熱い思いを感じた支部総代会議でした。

いこいの場「フレンドリー」

ふれあい喫茶フレンドリーは月曜日から金曜日の9時から12時まで小中島きらめきセンターでコーヒー、紅茶、ジュース等を提供しています。（6月より始めたアイスコーヒーも好評です）

その他、時間内に色々な楽しみ方もあります。「毎週月曜日9時30分からは絵手紙」「第1・2・3木曜日はパッチワーク」「第2月曜日10時からは大正琴の演奏」「第1水曜日10時からは映画観賞会」というような企画がございます。特に映画鑑賞会に来られた方からは、「懐かしい」「このような鑑賞会があった事を知らなかった、これからも楽しみにしている」との声も聴かれました。散歩途中の休憩や診療所の帰りにでもどうぞお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしています。（お盆休み8/13～16）

●映画上映会の予定（第1水曜日10時から）

9月4日「東京物語」出演：原 節子、笠智衆
10月2日「グレンミラー物語」
出演：ジェームズ・スチュアート、ルイアームストロング
11月6日「憧れのハワイ航路」出演：岡 晴夫、美空ひばり
12月4日「禁じられた遊び」出演：ブリジット・フォッセー

ボランティアシリーズ 10

地域で安心した生活を目指して

小中島支部　大西 貴晴、晴美

私たち夫婦は、丹波篠山市で介護が必要な母親と3人で暮らしていました。その母が亡くなり、夫婦2人での生活をどうするかを考えた時、不便な田舎より、医療・介護が充実した地域で暮らす方が良いと周囲から助言してもらい、2014年に尼崎市に転居しました。

夫婦とも精神障がいがあるため、サポートセンターさくらや地域生活支援センターポルタ、ヘルパーステーションほほえみにお世話になっています。

しかし、転居してから、地域とのつながりがなくなりました。そんな時、ほほえみのヘルパーさんから、地域支えあいの会“やまびこ”を紹介してもらいました。少しずつつながりをもちたいと思いました。

ほほえみのヘルパーさんと一緒に

そして昨年、阪神医療生協の組合員になりました。

くるみ会での生け花

少しずつ地域のつながりが出来て、夫婦で園田聞き書き隊の活動にも参加し始めています。妻は、くるみ会のお花教室に楽しく参加しています。

これから少子高齢化社会がますます進んでいく中で、“やまびこ”の活動は大事になってきます。私たちは、まだ50歳前後ですので、体調を調整しながら、できることは是非させていただき、皆さんと安心した暮らしを送っていきたいと思っています。

50周年にむけて シリーズ9

「関わりが！」「繋がりが！」

常光寺支部　実行委員　山下 光晴

50年、最近では、人生百年時代と言われ、その大半を働く人生で過ごされています。健康であればこそ、又、平和で有ればこそ過ごすことが出来ます。阪神医療生協は、創始者たちの不断の努力があり、それを発展的に継承しています。現在は、社会的ニーズ（とりわけ地域組合員とその家族）に対応できる医療・介護・福祉に密着できる体制に向け、組合員・役職員が奮闘しています。

最近良くボランティア活動といわれています。私は、奉仕という言葉を好みます。子供の頃家庭の事情もあり、村の勤労奉仕に行く機会が多くありました。そのせいかも知れません。それは、家族の教えからと思います。最近（父死亡から17年以上お寺との付き合いの中で）「無財の七施」と言う布施行のおもいやりの心が、阪神医療生協に関わっていることの一部かと思います。眼施（優しい眼差し）、和顔施（柔らかい表情）、言辞施（相手を思いやる言葉）、身施（身体と労力で手伝う）、心施（心境を察する）、床座施（席を譲る）、房舎施（安らぐ場を提供）の無財の七施で、見返りを求めない相手に喜びを与え、自分に何かが出来ることに。それが得を得るのではなく、徳を積むことに。そして自分自身も元気に、他人も健康で長生きが、50周年の次なる発展に繋がります。

夏バテについて

第一診療所　所長　安水 清

夏バテとは、漢方で言えば体の中に熱が入り込んで体を傷つける（傷暑）こと。日本では真夏の一番暑い時と、夏の後半から秋口にかけてが危険な時期。

夏バテの本態は「熱」と「水」と「冷え」

①暑さそのものにやられる

日本の夏は高温多湿で年齢や労働強度によって脱水に陥り易い。熱中症など発汗による体温調節がし難くなり易い。

②水分過剰摂取で体調を崩す

水分量の多い飲食物の過剰摂取で胃腸障害やむくみが出る。

③エアコンによる冷やし過ぎで自律神経失調から体温調節障害がおこる

冷たい飲食物の過剰摂取も冷えの原因となる。

（主な症状）

1. 食欲不振、下痢　2. 睡眠障害　3. 倦怠感・気力の低下

（対策）

1. 暑さそのものに対しては、冷却、電解質や水分の補給
2. 水分摂取について、必要量を意識する。
3. 冷えに対しての注意を怠らない。
   エアコンは外気温との差を5℃以内に設定。
   冷たいものを摂取する際に、冷たいものを欲しがるのは喉だけで、内臓は冷やさないことを認識する。
   長袖の上着などで冷えすぎないように温度調節を行う。

（お勧めの食事）

1. 大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など消化の良いタンパク質
2. 食欲を刺激する唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・ワサビ・コショウ・ネギなど
3. ビタミンB、C系

【ビタミンB1,B2をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

豚肉（特にモモ肉、ひれ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆずなどのほか、クエン酸を含む酸っぱい物、酢の物など、

【ビタミンCを含むもの】

枝豆、トマト、かぼちゃ、モロヘイヤ、グリーンアスパラ、ゴーヤなどの夏野菜

阪神医療生活協同組合の職員 求人情報　～私たちと一緒に働きませんか～

やすらぎ居宅介護支援事業所　ケアマネジャー 常勤

- 勤務地　：尼崎市長洲本通 1-16-17
- お問合せ：06-6488-8684（事務長：川久保）

デイサービスセンターゆんたく　パート介護職員

- 勤務地　：尼崎市東園田町 4-96-1
- お問合せ：06-6492-2627（事務長：大石）

ヘルパーステーションほほえみ　登録ヘルパー
デイサービスセンターゆうゆう　パート介護職員

- 勤務地　：尼崎市食満 7-7-11
- お問合せ：06-6492-2627（事務長：大石）

クイズに答えて…本を読もう！

図書カード500円分が正解者に当たります！
（２問両方正解者２名に）

ナンプレ チャレンジ!!

＜ナンプレのルール＞

①タテ９列どの行にも１～９の数字が１個ずつ入る。
②ヨコ９列どの列にも１～９の数字が１個ずつ入る。
③３×３のブロックにも１～９の数字が１個ずつ入る。
④どの数字もタテとヨコで重ならない。

解答欄：ABCに入る数字の合計を答えて下さい。

□ A ＋ □ B ＋ □ C ＝ □ 答

	3	2	1			8	5	
8			2	A		1	4	
1			3	8				2
6	9	7					3	1
		5		3	1		B	
				7	4			8
9	4			C			1	5
2	7		5			9		4
		3	4		8	2	6	7

応募方法

○名前　○住所　○電話番号　○解答

をご記入のうえ、各支部や事業所へお届け下さい。
FAX や郵送でも可です。締切は2019年8月31日㈯。
★ニュースの感想や生協へのご要望もお書きください

カンタンレシピ　サバ缶とトマトの煮込み

作：胡摩田 睦子

【材料】（2人分）
サバ缶（味噌味）
トマト　中玉3～4個
青じそまたは青ネギ

●作り方
①トマト6等分に切る。横にも切り一口大にする。
②フライパンにトマトを入れサバ缶も汁ごと入れる。
③中火で沸騰したら5分煮立て仕上げに青じそ細切りを乗せる。

※調味料はいらないですがお好みで加減してください。

漢字バラバラ

1文字の漢字が分割されて並べられています。漢字を頭の中で組み立てて、正しい文字を書き込んでください。

答え				
	①		②	
	③		④	

前回の答えと当選者

①にひくいちたすごたすさん＝9
②いちたすろくひくさんひくよん＝0
③ごたすはちひくきゅうひくに＝2
④いちたすななひくよんたすなな＝11
⑤じゅうきゅうひくじゅうななたすはち＝10
⑥じゅうごたすじゅうさんひくろく＝22
⑦さんじゅういちひくさんたすじゅういち＝39
⑧じゅうきゅうたすよんじゅうにたすご＝66

7	2	4	8	3	1	6	9	5
3	1	9	6	4	5	8	2	7
5	8	6	2	9	7	1	3	4
4	7	2	3	5	8	9	6	1
9	5	3	1	2	6	4	7	8
8	6	1	4	7	9	3	5	2
2	9	8	7	1	3	5	4	6
8	3	7	5	8	4	2	1	9
1	4	5	9	6	2	7	8	3

A 3 ＋ B 9 ＋ C 9 ＝ 21

クイズ応募総数は 12 人、正解は 9 人です。
209 号の当選者 2 名は、常光寺支部　大石恵美子さん、小中島支部　寺内恵美子さん

── 組合員ご本人の住所、電話番号などの変更がございましたらお近くの事業所までお知らせください。──

阪神医療生協の事業所紹介

【第一診療所】☎06-6481-5504　尼崎市常光寺1-27-21
- デイケア　☎06-6481-5534
- 阪神第一訪問介護センターさわやか　☎06-6483-6080
- 在宅総合サポートセンター　☎06-7220-3612

【第三診療所】☎06-6492-0122　尼崎市食満7-7-11
- ケアサポートセンター第三　☎06-6492-2627
  - デイサービスセンターゆうゆう　☎06-6492-2235
  - ヘルパーステーションほほえみ　☎06-6492-2623
  - 訪問看護ステーションふれあい　☎06-6492-2262

【小中島診療所】☎06-6491-5138　尼崎市小中島2-8-8
- 小中島診療所居宅介護支援事業所　☎06-6491-9696
  - 訪問リハビリテーション　☎06-6491-8778
  - サポートセンターゆんたく　☎06-6491-8030
  （通所介護・高齢者賃貸住宅・福祉用具販売貸与）
  - 病児保育室キッズケアハウス　☎06-6491-7711
  - 小中島診療所わかくさ通所リハビリセンター　☎06-6494-8335

【阪神医生協診療所】☎06-6488-8648　尼崎市長洲本通1-16-17
- やすらぎ居宅介護支援事業所　☎06-6488-9060
  - やすらぎ訪問看護ステーション　☎06-6481-5541
  - デイサービスセンターにじの家　☎06-6483-5155
  - 阪神医生協診療所訪問リハビリテーション　☎06-6481-5545
  - ふれあい住まいる館和喜会逢　☎06-6498-6300
  - 阪神中国医学研究所附属鍼灸治療院　☎06-6488-8149

【阪神漢方研究所附属クリニック】☎06-6487-2506　尼崎市長洲本通1-13-15

組合員活動を共に支える地域活動サポートセンター　☎06-6491-8822　FAX:06-7711-8866
尼崎市小中島3-13-16 きらめきセンター2階